

5.- En dónde se almacena el recuerdo de sabores agradables o desagradables ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6.- Qué es regulación a largo plazo ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7.- Qué es la regulación a corto plazo ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8.- Con qué objeto existen estas medidas de seguridad ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9.- A qué puede deberse la obesidad ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10.- Cómo se define la inanición ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11.- Qué puede causar la inanición ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

12.- Cómo se trata la inanición ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



C A P I T U L O N º 10

1.- Mencione 5 enfermedades importantes por carencias -  
alimenticias.

---

---

---

---

---

2.- Qué efectos sicosomáticos presenta la desnutrición ?

---

---

---

---

---

3.- Cuál de los macronutrientes falta principalmente a las  
clases h-mildes de nuestro país ?

---

---

---

---

4.- Cómo podría combatirse el problema Nutrición en México?

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5.- Elabore una gráfica con los datos que le proporciona su Maestro de la taza de anemias por deficiencias nutricionales en distintas edades y sexos.

6.- Escriba una breve Monografía sobre el frijol de Soya.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

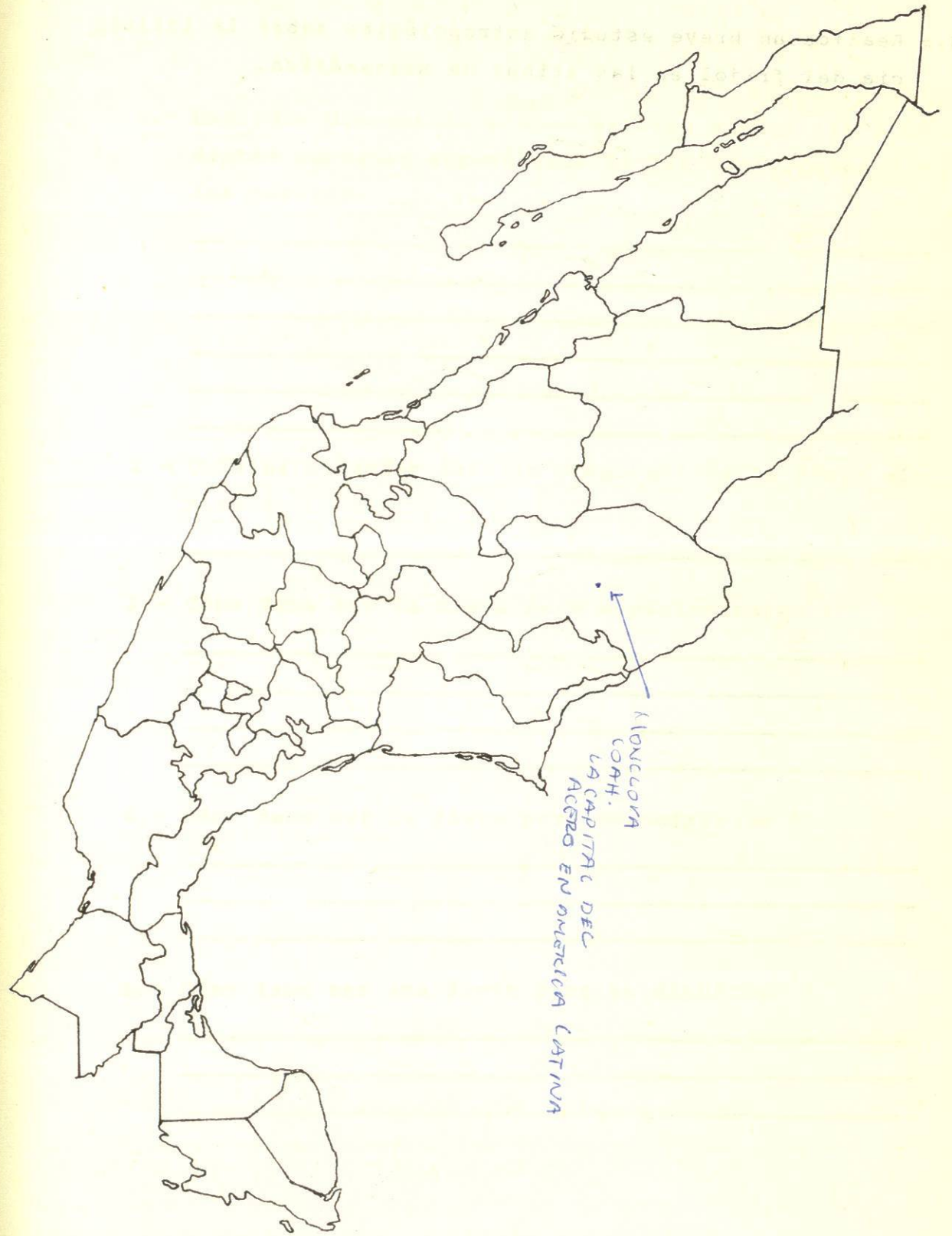
---

---

---

7.- Encontrará en la hoja anexa un Mapa de la República - Mexicana, marque en él con distintos colores las zonas con problemas nutricionales y especifique la clave de colores usados.







8.- Realice un breve estudio antropológico sobre la influencia del frijol en las tribus de Mesoamérica.



C A P I T U L O N º 12

1.- Explique brevemente porqué existen varios tipos de dietas normales dependiendo de las actividades de las personas.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.- Cuántas calorías debe de proporcionar la dieta mínima ?

\_\_\_\_\_

3.- Cómo debe ser la dieta para convalecientes ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4.- Cómo debe ser la dieta para un nefropata ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5.- Cómo debe ser una dieta para un diabético ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



6.- Cómo debe ser una dieta para un obeso ?

---



---



---



---



---



---



---

7.- En qué caso se restringe el aporte de minerales ?

---



---



---



---

8.- Elabore conociendo el análisis de los alimentos una -  
dieta para un nadador, una dieta para un gimnasta, --  
una dieta para un ejecutivo, una dieta para un diabé-  
tico y una para una persona con insuficiencia renal.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

CUESTIONARIO CAPITULO 13.

1.- En qué consiste el experimento del Dr. Chávez acerca de los Super Niños ?

2.- Cómo afecta la falta de alimentación al cerebro de los desnutridos ?

3.- Si hace usted práctica profesional elabore una gráfica del peso, talla, estatura, edad y coeficiente intelectual de sus alumnos.

4.- Procure usted investigar sus hábitos alimenticios.  
Consumen diariamente proteínas de origen animal ?  
SI o No en qué cantidad ? \_\_\_\_\_  
Consumen proteínas vegetales ?  
SI o NO en qué cantidad ? \_\_\_\_\_  
Padecen alguna enfermedad carencial ?  
Cuál \_\_\_\_\_  
Qué cantidad de grasas y carbohidratos consumen por día \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Se enferman con frecuencia ?



80.  
 80.  
 001 x 8 ✓  
 $\frac{4.08}{100} = 4.08$

$\frac{1000}{1000}$

$\frac{104}{100}$

$\frac{110}{100}$

$5 \frac{10}{10} = 5.2$

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON  
 ESCUELA DE LICENCIATURA EN ORGANIZACION DEPORTIVA  
 LABORATORIO DE NUTRIOLOGIA

ESTIMADO ESTUDIANTE, ESTE CUESTIONARIO ES CON EL OBJETO DE ESTABLECER UN CENSO DE HABITOS NUTRICIONALES EN UN GRUPO DE NUESTRA POBLACION, POR LO QUE LE ROGAMOS SEA VERAZ EN SUS RESPUESTAS. LOS DATOS RECABADOS SERAN CONFIDENCIALES.

EDAD \_\_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_ PESO \_\_\_\_\_ ESTATURA \_\_\_\_\_

SUBRAYE LA RESPUESTA QUE MAS SE ACERQUE EN SU CASO A LA PREGUNTA.

- REGULARMENTE COME USTED  
 1 vez al dia    2 veces al día ✓    3 veces al día    4 veces al día
- LA COMIDA MAS ABUNDANTE LA REALIZA USTED  
 Por la mañana ✓    por la tarde ✓    por la noche
- EN SU COMIDA TOMA LECHE  
 Diariamente    rara vez ✓    nunca
- COME CARNE, POLLO O PESCADO  
 Diariamente    rara vez ✓    nunca
- COME TORTILLAS DE MAIZ  
 Diariamente ✓    rara vez    nunca
- COME TORTILLAS DE HARINA  
 Diariamente ✓    rara vez    nunca
- INCLUYE VERDURAS COMO CALABAZA, BETABEL, ACELGAS, ETC. EN SU COMIDA  
 Diariamente ✓    rara vez ✓    nunca
- CONSUME PRINCIPALMENTE  
 - Sopa de arroz ✓    sopa de pasta ✓    ninguna sopa
- COME USTED FRIJOLES  
 Diariamente ✓    rara vez    nunca
- CONSUME FRUTA  
 Diariamente    rara vez ✓    nunca
- INCLUYE HUEVOS EN SU ALIMENTACION  
 Diariamente ✓    rara vez    nunca



• QUE VISCERAS COME PRINCIPALMENTE

Hígado ✓ riñón y corazón ninguna

INGIERE MANTEQUILLA O MARGARINA

Diariamente ✓ rara vez nunca

• COME ALGUN TIPO DE QUESO

Diariamente rara vez ✓ nunca

• INCLUYE USTED CEREALES EN SU ALIMENTACION (CORN FLAKES POR EJ.)

Diariamente rara vez ✓ nunca

• UTILIZA USTED SOYA O ALGUN PRODUCTO RICO EN PROTEINAS COMO COMPLEMENTO ALIMENTICIO.

Diariamente rara vez nunca

• ES USTED AFECTO A TOMAR GOLOSINAS ENTRE LAS COMIDAS

Diariamente ✓ rara vez nunca

-----

RESPONDA BREVEMENTE A LAS PREGUNTAS PLANTEADAS

Tuvo usted alguna enfermedad grave en su infancia o adolescente

Cual \_\_\_\_\_

PADECE ACTUALMENTE TRASTORNOS EN SU APARATO DIGESTIVO

Cuales \_\_\_\_\_

HA TENIDO ALGUNA VEZ PARASITOS INTESTINALES \_\_\_\_\_

Cuales \_\_\_\_\_

QUE ALIMENTOS HA COMIDO PRINCIPALMENTE DURANTE SU VIDA \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

PADECE USTED DE LAS AMIGDALAS, EL CORAZON O EL RIÑON, O EL HIGADO ACTUALMENTE

APARTE DE ESTUDIAR EN ESTA ESCUELA QUE OTRAS ACTIVIDADES REALIZA USTED

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ACOSTUMBRA USTED: BAÑO DIARIO \_\_\_\_\_  
CEPILLADO DE DIENTES \_\_\_\_\_  
FRECUENTE ASEO DE SUS MANOS \_\_\_\_\_

CUESTIONARIO CAPITULO 14

ELABORA TU PROPIO PLAN DE ACCION PARA COMBATIR LA DESNUTRICION EN NUESTRO PAIS Y DISCUTELO CON TUS COMPAÑEROS.

3  
16  
x 5  
80



I N D I C E

- Cap. 1.- Formas de Nutrición Vegetal y Animal. Clasificación de los alimentos.
- Cap. 2.- Alimentos
- Cap. 3.- Vegetales y Leches
- Cap. 4.- Balanceo de Dietas Normales
- Cap. 5.- Digestión
- Cap. 6.- Metabolismo
- Cap. 7.- Energía
- Cap. 8.- Requerimientos básicos de la dieta
- Cap. 9.- Control en el aporte diario de alimentos.
- Cap. 10.- Enfermedades carenciales y sus consecuencias socioeconómicas en nuestro País.
- Cap. 11.- Consideraciones sobre el análisis de alimentos de uso común.
- Cap. 12.- Dietas
- Cap. 13.- Nutrición y Desarrollo
- Cap. 14.- Plan de desarrollo para la erradicación de la desnutrición en México.
- Cap. 15.- Nutrición y Deportes
- APENDICE.- Cuestionarios evaluativos de las unidades de trabajo.



